

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

発酵食品の魅力

日本には、四季それぞれの旬の食材、その地に伝わる郷土料理、ごはんを主食とした和食、「いただきます」という言葉など、特有の食文化があります。中でも、発酵食品は先人の知恵が詰まった食文化のひとつ。今回は、「発酵食品」について紹介します！

発酵とは？

からだに良い変化

発酵とは、菌などの微生物の働きにより、栄養素を人体にとって役立つものに変化させる仕組みのことです。微生物が、食材のでんぷんやたんぱく質を分解して、発酵食品ならではの旨味成分や風味を作りだしておいしくなります。一方、微生物の働きで、食品が人間の体にとって悪いものに変化することを腐敗と言います。

発酵食品のはじまり

発酵食品はまだ冷蔵庫が無い時代に、食品を長持ちさせるために考えられた先人の知恵です。発酵を促す微生物の活動によって、食べると有害な腐敗菌の繁殖を抑えるので、保存性が高くなります。

和食と発酵食品

日本の発酵食品の特徴は「麹」を使った発酵

日本で麹菌が使われたのは、弥生時代が始まりだと言われています。日本の伝統的な和食には発酵食品がふんだんに使われています。自然と発酵食品をとることができる和食は、健康的で日本が誇る食文化です。

日本の発酵食品



世界の発酵食品



主に（ ）の微生物を使用して作られています。

発酵食品で、腸内細菌を整え 免疫力をアップ！

体調を崩さず、元気に過ごすためには、体内の免疫力を上げることが重要です。体内で最大の免疫系を持つ腸管においては、腸内細菌のバランスが大切です。

腸内には善玉菌と悪玉菌が存在し、善玉菌が増えると免疫力が高まり、悪玉菌が増えると免疫力が低下するという関係があります。

発酵食品には、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。免疫力を高めるためにも定期的に発酵食品を食べて、規則正しい生活を心がけましょう！

良好な腸内細菌のバランス
善玉菌：悪玉菌＝9：1

崩れた腸内細菌のバランス

規則正しい食生活、
発酵食品を食べる、
食物繊維の摂取 など

生活の乱れ
加齢、ストレス
睡眠不足 など

善玉菌
ビフィズス菌、
ガセリ菌など

悪玉菌
大腸菌、ウェ
ルシュ菌など

旬の食材紹介 11月は“ル レクチェ”

新潟の冬の代表格、洋梨“ル レクチェ”の時期になりました！
三条では大島地区で多く作られます。

ル レクチェは豊かな香りと滑らかな舌触りが特徴で、果肉に含まれる豊富なカリウムは、高血圧予防に効果があり、食物繊維も豊富です。甘みも高くおいしい旬の時期に、ぜひ味わってみてください。



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは **1g 塩** を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方や 治療中の方	6g
	未満		未満		未満

発酵食品を使った栄養士おすすめ冬レシピ

鮭とキャベツの みそバター蒸し



【材料 4人分】

キャベツ・・・400g
鮭・・・4切れ
にんじん・・・1/2本
ねぎ・・・1本
もやし・・・1袋

★にんにく(チューブ)・1センチ
★酒・・・大さじ4
★しょうゆ・・・小さじ2
★みそ・・・大さじ4
バター・・・20g
七味唐辛子・・・適量

【作り方】

- ①キャベツとにんじんは5センチの千切りに、ねぎは1センチ幅の斜め切りにする。もやしは根を取り、水で洗う。
- ②鮭は食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせた★とからめておく。
- ③水を切ったもやしと、他の野菜を耐熱皿に入れる。
②の鮭をのせ、残りの★を回しかける。
- ④③にラップをかけ、電子レンジで7分程加熱する。
- ⑤バターを全体に混ぜ合わせ、お好みで七味唐辛子をかける。

クックパッドにレシピを掲載しました！

詳しくは右のQRコード
または次のURLからご覧ください。

<https://cookpad.com/kitchen/38689638>



三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp